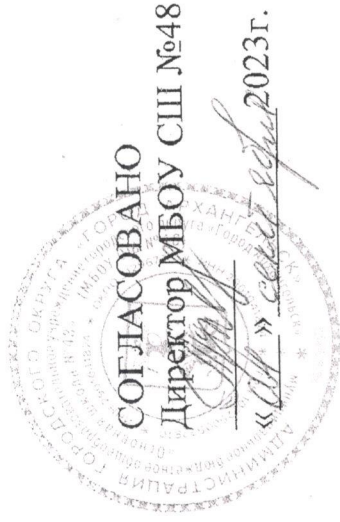


Утверждаю:

ИП Дюдя Е.В.

[Подпись] / Дюдя Е.В.

« 1 » *сентябрь* 2023г



Примерное меню

для учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте 12 лет и старше

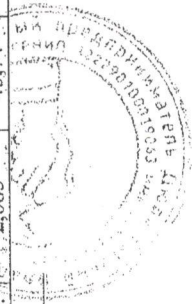
Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

1-я неделя/1. Понедельник

| № п/п | № рецепт уры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|--------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 302 | Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром | 0,200/5 | 8,46 | 8,84 | 46,82 | 303 | 55,27 | 0,18 | 1,25 | 0,2 | 134,07 | 202,41 | 55,22 | 1,49 |
| 2 | 305 | Бутерброд с сыром Российским | 0,030/0,15/5 | 5,75 | 9,41 | 15,46 | 171 | 75,85 | 0,04 | 0,1 | 0,63 | 138,3 | 95,45 | 9,17 | 0,52 |
| 3 | 685 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| 4 | 627 | Яблоко св. | 0,100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | 216,12 | 0,43 | 15,45 | 2,55 | 411,47 | 306,1 | 77,79 | 2,84 |
| Итого по группе | | | 0,555 | 14,41 | 18,3 | 76,01 | 527 | 216,12 | 0,43 | 15,45 | 2,55 | 411,47 | 306,1 | 77,79 | 2,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 124 | Щи из св капусты с карт и сметаной | 0,300/25/10 | 2,72 | 2,94 | 7,78 | 73 | 188,67 | 0,06 | 20,31 | 1,3 | 51,99 | 249,49 | 31,07 | 0,81 |
| 2 | 637 | Пыльца отварные | 0,075 | 16,15 | 10,52 | 0,55 | 177 | 23,85 | 0,05 | 3,24 | 0,29 | 20 | 89,98 | 14,08 | 1,02 |
| 3 | 583 | Соус паровой на курином бульоне | 0,050 | 0,56 | 3,12 | 3,93 | 39 | 26,13 | 0,01 | 0,12 | 0,07 | 4,35 | 53,71 | 2,87 | 0,05 |
| 4 | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,150 | 2,36 | 5,29 | 24,65 | 155 | 39,18 | 0,02 | 0 | 0,19 | 6,52 | 51 | 17,34 | 0,34 |
| 5 | 576 | Гарнир из св помидоров (6 вар) | 0,065 | 0,27 | 0,05 | 0,95 | 6 | 33,25 | 0,01 | 5,62 | 0,17 | 3,5 | 6,5 | 5 | 0,22 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 7 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,030 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 8 | 636 | Компот из яблок | 0,200 | 0,63 | 0,14 | 45,59 | 190 | 5,6 | 0,03 | 16,8 | 0,14 | 29,27 | 16,1 | 10,05 | 0,33 |
| Итого по группе | | | 0,935 | 26,95 | 22,66 | 108,23 | 762 | 316,98 | 0,26 | 46,09 | 2,85 | 132,13 | 533,68 | 98,71 | 4,27 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 388 | Котлеты или биточки рыбные из трески | 0,100 | 9,74 | 5,06 | 11,63 | 133 | 3,43 | 0,06 | 0,3 | 4,1 | 38,34 | 129,91 | 21,61 | 0,7 |
| 2 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 3 | 516 | Макаронные изделия отварные | 0,150 | 3,54 | 5,38 | 19,11 | 146 | 39,18 | 0,03 | 0 | 0,56 | 4,13 | 23,44 | 5,13 | 0,37 |
| 4 | 576 | Гарнир из соленых огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,2 | 0,02 | 0,42 | 3 | 1,25 | 0 | 0,62 | 0,02 | 5,75 | 6 | 3,5 | 0,15 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 6 | 685 | Чай витамин | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| Итого по группе | | | 0,550 | 17,39 | 18,85 | 58,26 | 473 | 159,65 | 0,32 | 14,82 | 4,9 | 172,36 | 160,96 | 44,79 | 2,66 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | |

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
|----------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак | 0,595 | 15,29 | 23,04 | 64,33 | 529 | 334,45 | 0,45 | 30,32 | 4,52 | 228,69 | 375,72 | 99,28 | 6,38 |
| Обед | 0,935 | 26,95 | 22,66 | 108,23 | 762 | 316,98 | 0,26 | 46,09 | 2,85 | 132,13 | 533,68 | 98,71 | 4,27 |
| Ужин | 0,555 | 14,41 | 18,3 | 76,01 | 527 | 216,12 | 0,43 | 15,45 | 2,55 | 411,47 | 306,1 | 77,79 | 2,84 |
| Итого за день: | 2,085 | 45,74 | 50,95 | 214,71 | 1521 | 771,43 | 1,19 | 96,41 | 17,84 | 370,82 | 920,2 | 237,99 | 11,15 |

Разработано ИП Дюдя Е.В.



Итого за день: 2,085

Архангельск 2023 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

1-я неделя/2. Вторник

| № п/п | № рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Рb | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 366 | Запеканка из творога со ст. молоком | 0,150/30 | 19,83 | 14,77 | 32,36 | 369 | 89,47 | 0,07 | 0,54 | 0,51 | 257,67 | 276,52 | 32,67 | 0,73 |
| 2 | 101 | Бутерброд с маслом | 0,60/0,10/0,03 | 2,3 | 9,12 | 15,5 | 154 | 65,3 | 0,03 | 0 | 0,61 | 6,9 | 21,4 | 3,94 | 0,38 |
| 3 | 685 | Чай | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| 4 | 627 | Мандарин свежий | 0,100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | | | | | | | | |
| | | Итого по группе | 0,553 | 22,33 | 23,94 | 61,59 | 576 | 239,77 | 0,31 | 14,64 | 2,84 | 403,67 | 306,16 | 50,01 | 1,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 139 | Суп гороховый | 0,250 | 6,15 | 3,22 | 22,52 | 132 | 193,04 | 0,13 | 8,05 | 0,65 | 31,72 | 203 | 38,24 | 1,11 |
| 2 | 438 | Азу | 0,200 | 13,87 | 27,19 | 20,76 | 394 | 45,61 | 0,09 | 1,3 | 0,21 | 12,04 | 167,53 | 24,49 | 1,68 |
| 3 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,150 | 8,42 | 9,66 | 38,03 | 272 | 60,12 | 0,2 | 0 | 0,63 | 18,84 | 199,8 | 133,98 | 4,47 |
| 4 | 576 | Гарнир из св. помидоров (6 вар) | 0,065 | 0,27 | 0,05 | 0,95 | 6 | 33,25 | 0,01 | 5,62 | 0,17 | 3,5 | 6,5 | 5 | 0,22 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,030 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 7 | 700 | Напиток клюквенный | 0,200 | 0,06 | 0,05 | 24,12 | 98 | 0 | 0 | 1,87 | 0,25 | 8,41 | 1,79 | 4,68 | 0,18 |
| | | Итого по группе | 0,925 | 35,15 | 19,9 | 112,31 | 760 | 332,32 | 0,51 | 16,84 | 2,6 | 91,01 | 645,52 | 224,69 | 9,16 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 413 | Коплеты рубленые с блк и соусом томатным | 0,140/75 | 17,65 | 20,57 | 24 | 346 | 139,13 | 0,11 | 12,47 | 0,84 | 90,87 | 190,34 | 39,77 | 1,97 |
| 2 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 3 | 520 | Картофельное пюре | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 | 257,82 | 0,05 | 6,71 | 1,95 | 23,29 | 51,97 | 18,58 | 0,67 |
| 4 | 576 | Гарнир из св. огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 1,5 | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 6 | 696 | Шоколадный напиток | 0,200 | 3,73 | 3,68 | 17,68 | 120 | 22,48 | 0,3 | 11,86 | 1,6 | 169,3 | 194,8 | 19,48 | 3,62 |
| | | Итого по группе | 0,595 | 15,29 | 23,04 | 64,33 | 529 | 334,45 | 0,45 | 30,32 | 4,52 | 228,6 | 375,72 | 99,28 | 6,38 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | |

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Рb | Mg | Fe |
|----------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|------|--------|---------|--------|------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 0,925 | 35,15 | 19,9 | 112,31 | 760 | 332,32 | 0,51 | 16,84 | 2,6 | 91,01 | 645,52 | 224,69 | 9,16 |
| Ужин | 0,595 | 15,29 | 23,04 | 64,33 | 529 | 334,45 | 0,45 | 30,32 | 4,52 | 228,6 | 375,72 | 99,28 | 6,38 |
| Итого за день: | 2,073 | 66,09 | 52,99 | 201,94 | 1567 | 618,51 | 0,94 | 34,22 | 6,61 | 753,58 | 1163,18 | 308,44 | 11,7 |

Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2023 г



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

1-я неделя/3. Среда

| № п/п | № рецептур | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 333 | Макароны с твердым сыром | 0,240 | 14,23 | 22,08 | 39,1 | 426 | 24,57 | 0,04 | 0,71 | 0,32 | 17,96 | 86,76 | 15,74 | 0,84 |
| 2 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 4 | 686 | Чай с лимоном | 0,200/15/7 | 0,09 | 0,02 | 15,19 | 62 | 0,14 | 0 | 2,81 | 0,02 | 13,06 | 2,69 | 3,48 | 0,19 |
| 5 | 337 | Группа св | 0,040 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | | | | | | | | |
| | | Итого по группе | 0,537 | 17,84 | 19,07 | 79,85 | 572 | 71,9 | 0,16 | 11,02 | 1,96 | 68,9 | 177,54 | 48,36 | 4,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 134 | Суп крестьянский с крупной перловой | 0,250 | 3,43 | 3,11 | 15,73 | 95 | 17248 | 0,06 | 9,67 | 1,33 | 38,46 | 141,83 | 22,28 | 0,76 |
| 2 | 369 | Рыба (филе) отварное | 0,075 | 13,41 | 0,52 | 0,61 | 59 | 39,03 | 0,04 | 0,66 | 2,12 | 18,08 | 137,64 | 18,78 | 0,44 |
| 3 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 4 | 518 | Картофель отварной | 0,150 | 2,89 | 6,64 | 20,14 | 160 | 48,08 | 0,15 | 20,79 | 0,22 | 14,17 | 78,79 | 29,05 | 1,15 |
| 5 | 576 | Гарнир из соленых огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,2 | 0,02 | 0,42 | 3 | 1,25 | 0 | 0,62 | 0,02 | 5,75 | 6 | 3,5 | 0,15 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 7 | 1012 | Хлеб ржаной 2 порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,6 | 0,11 | 0 | 0,84 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| 8 | 638 | Компот из сушеных груш | 0,200 | 0,92 | 0,24 | 45 | 188 | 0 | 0,01 | 1,38 | 0,16 | 52,26 | 36,8 | 28,37 | 0,78 |
| | | Итого по группе | 0,835 | 27,11 | 15,61 | 116,74 | 716 | 294,09 | 0,4 | 33,12 | 5,01 | 156,32 | 516,31 | 134,4 | 5,96 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 302 | Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром | 0,200/5 | 8,46 | 8,84 | 46,82 | 303 | 55,27 | 0,18 | 1,25 | 0,2 | 134,07 | 202,41 | 55,22 | 1,49 |
| 2 | 305 | Бутерброд с сыром Российским | 0,030/0,15/5 | 5,75 | 9,41 | 15,46 | 171 | 75,85 | 0,04 | 0,1 | 0,63 | 138,3 | 95,45 | 9,17 | 0,52 |
| 3 | 685 | Чай витамин, «Валетеком» с Са и Mg 10 г | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| 4 | 627 | Яблоко св. | 0,100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | | | | | | | | |
| | | Итого по группе | 0,555 | 14,41 | 18,3 | 76,01 | 527 | 216,12 | 0,43 | 15,45 | 2,55 | 411,47 | 306,1 | 77,79 | 2,84 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | |

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
|---------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак | 0,537 | 17,84 | 19,07 | 79,85 | 572 | 71,9 | 0,16 | 11,02 | 1,96 | 68,9 | 117,54 | 48,36 | 4,4 |
| Обед | 0,835 | 27,11 | 15,61 | 116,74 | 716 | 294,09 | 0,4 | 33,12 | 5,01 | 156,32 | 516,31 | 134,4 | 5,96 |
| Ужин | 0,555 | 14,41 | 18,3 | 76,01 | 527 | 216,12 | 0,43 | 15,45 | 2,55 | 411,47 | 306,1 | 77,79 | 2,84 |
| Итого | 1,927 | 59,36 | 53,05 | 225,19 | 1523 | 409,99 | 0,62 | 45,24 | 9,37 | 496,22 | 896,85 | 249,76 | 10,96 |



Разработано ИП Дрюдя Е.В.

Архангельск 2023 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

1-я неделя/4. Четверг

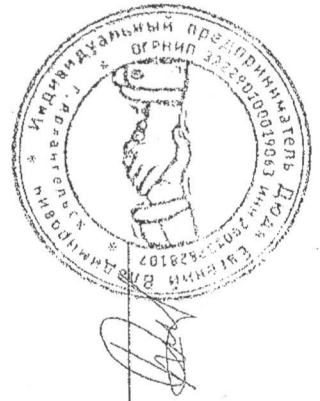
| № п/п | № рецептур | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|------------|---|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 302 | Каша рисовая с маслом | 0,200/5 | 7,19 | 7,83 | 40,58 | 263 | 54,21 | 0,12 | 1,27 | 0,71 | 187,83 | 244,35 | 38 | 1,17 |
| 2 | 305 | Бутерброд с сыром Российским | 0,030/0,15/5 | 5,75 | 9,41 | 15,46 | 171 | 75,85 | 0,04 | 0,1 | 0,63 | 138,3 | 95,45 | 9,17 | 0,52 |
| 3 | 685 | Чай с сахаром | 0,200/15 | 0,03 | 0,01 | 14,98 | 60 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 10,26 | 1,15 | 2,64 | 0,15 |
| 4 | | Яблоко свежее | 0,100 | | | | | | | | | | | | |
| Итого по группе | | | 0,570 | 12,97 | 17,25 | 71,02 | 494 | 130,06 | 0,16 | 1,38 | 1,35 | 336,39 | 340,95 | 49,81 | 1,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 124 | Пиц из свежей капусты с картофелем | 0,250 | 5,73 | 5,62 | 7,73 | 111 | 36,5 | 0,07 | 0,81 | 0,32 | 158,62 | 130,08 | 21,76 | 0,37 |
| 2 | 455 | Котлеты рубленые с блк и соусом сметанным | 0,140/75 | 17,65 | 20,57 | 24 | 346 | 139,13 | 0,11 | 12,47 | 0,84 | 90,87 | 190,34 | 39,77 | 1,97 |
| 3 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,180 | 6,77 | 8,72 | 30,5 | 226 | 1,5 | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 4 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,030 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 6 | 700 | Напиток клюквенный | 0,200 | 0,09 | 0,04 | 13,64 | 54 | 170 | 0,42 | 28 | 3,28 | 250 | 0 | 14 | 0 |
| Итого по группе | | | 0,905 | 27,93 | 27,01 | 88,56 | 703 | 347,43 | 0,69 | 43,03 | 5,24 | 524,49 | 402,32 | 100,83 | 4,09 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 333 | Макарони с твердым сыром | 0,240 | 14,23 | 22,08 | 39,1 | 426 | 24,57 | 0,04 | 0,71 | 0,32 | 17,96 | 86,76 | 15,74 | 0,84 |
| 2 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 4 | 686 | Чай с лимоном | 0,200/15/7 | 0,09 | 0,02 | 15,19 | 62 | 0,14 | 0 | 2,81 | 0,02 | 13,06 | 2,69 | 3,48 | 0,19 |
| 5 | 337 | Груша св | 0,040 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,02 | 0,1 | 0 | 2,95 | 231,8 | 204,1 | 33,5 | 0,62 |
| Итого по группе | | | 0,537 | 17,84 | 19,07 | 79,85 | 572 | 71,9 | 0,16 | 11,02 | 1,96 | 68,9 | 177,54 | 48,36 | 4,4 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
|----------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|------|---------|--------|--------|------|
| Завтрак | 0,570 | 12,97 | 17,25 | 71,02 | 494 | 130,06 | 0,16 | 1,38 | 1,35 | 336,39 | 340,95 | 49,81 | 1,84 |
| Обед | 0,905 | 27,93 | 27,01 | 88,56 | 703 | 347,43 | 0,69 | 43,03 | 5,24 | 524,49 | 402,32 | 100,83 | 4,09 |
| Ужин | 0,537 | 17,84 | 19,07 | 79,85 | 572 | 71,9 | 0,16 | 11,02 | 1,96 | 68,9 | 177,54 | 48,36 | 4,4 |
| Итого за день: | 2,012 | 51,86 | 52,49 | 190,34 | 1436 | 477,51 | 0,95 | 44,41 | 9,54 | 1092,68 | 947,37 | 184,14 | 6,55 |

Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2023 г



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

1-я неделя/5. Пятница

| № п/п | № рецепт уры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|--------------|---|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 302 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 0,200/5 | 8,46 | 7,84 | 45,55 | 288 | 53,77 | 0,14 | 1,25 | 0,95 | 140,44 | 216,27 | 43,84 | 2,33 |
| 2 | 604 | Бургер/брод с сыром Российским | 0,030/0,15/5 | 5,75 | 9,41 | 15,46 | 171 | 75,85 | 0,04 | 0,1 | 0,63 | 138,3 | 95,45 | 9,17 | 0,52 |
| 3 | 685 | Чай с сахаром | 0,200/15 | 0,03 | 0,01 | 14,98 | 60 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 10,26 | 1,15 | 2,64 | 0,15 |
| 4 | 627 | Яблоко св. | 0,100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | | | | | | | | |
| | | Итого по группе | 0,570 | 13,3 | 13,16 | 76,25 | 478 | 55,77 | 0,21 | 1,26 | 1,53 | 162,2 | 272,52 | 54,78 | 3,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 116 | Борщ с фасолью, картофелем и сметаной | 0,250/10 | 3,99 | 4,03 | 13,16 | 128 | 206,24 | 0,07 | 7,56 | 0,29 | 53,11 | 146,59 | 31,87 | 1,46 |
| 2 | 478 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 0,250 | 25,91 | 16,34 | 31,86 | 387 | 106,27 | 0,24 | 4,06 | 0,61 | 35,5 | 296,79 | 64,56 | 3,37 |
| 3 | 587 | Соус томатный 3 на мясном бульоне | 0,050 | 0,72 | 2,63 | 3,25 | 41 | 75,07 | 0 | 0,14 | 0,11 | 4,71 | 16,33 | 6,94 | 0,21 |
| 4 | 576 | Гарнир из св. огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 1,5 | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,3 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 7 | 639 | Компот из смеси сухофруктов | 0,200 | 0,6 | 0,07 | 21,68 | 91 | 170 | 0,42 | 28 | 3,28 | 250 | 0 | 14 | 0 |
| | | Итого по группе | 0,885 | 35,23 | 23,65 | 91,4 | 750 | 559,38 | 0,82 | 41,51 | 5,09 | 368,32 | 541,61 | 142,67 | 6,79 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 413 | Котлеты рубленные с б/к и соусом томатным | 0,140/75 | 17,65 | 20,57 | 24 | 346 | 139,13 | 0,11 | 12,47 | 0,84 | 90,87 | 190,34 | 39,77 | 1,97 |
| 2 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 3 | 520 | Картофельное пюре | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 | 257,82 | 0,05 | 6,71 | 1,95 | 23,29 | 51,97 | 18,58 | 0,67 |
| 4 | 576 | Гарнир из св. огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 1,5 | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 6 | 696 | Шоколадный напиток | 0,200 | 3,73 | 3,68 | 17,68 | 120 | 22,48 | 0,3 | 11,86 | 1,6 | 169,3 | 194,8 | 19,48 | 3,62 |
| | | Итого по группе | 0,595 | 15,29 | 23,04 | 64,33 | 529 | 334,45 | 0,45 | 30,32 | 4,52 | 228,6 | 375,72 | 99,28 | 6,38 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| | | Завтрак | 0,570 | 13,3 | 13,16 | 76,25 | 478 | 55,77 | 0,21 | 1,26 | 1,53 | 162,2 | 272,52 | 54,78 | 3,18 |
| | | Обед | 0,885 | 35,23 | 23,65 | 91,4 | 750 | 559,38 | 0,82 | 41,51 | 5,09 | 368,32 | 541,61 | 142,67 | 6,79 |
| | | Ужин | 0,595 | 15,29 | 23,04 | 64,33 | 529 | 334,45 | 0,45 | 30,32 | 4,52 | 228,6 | 375,72 | 99,28 | 6,38 |
| | | Итого за день: | 2,050 | 63,82 | 59,84 | 195,69 | 1459 | 661,57 | 1,15 | 45,51 | 7,79 | 789,42 | 1025,63 | 231,19 | 10,57 |



(Handwritten signature)

Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2023 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

2-я неделя/1. Понедельник

| № п/п | № рецептур | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|------------|--|-------------------------|----------------------|-------|-----------|---------------|--------|------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | | Белки | Жиры | | Углеводы | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 302 | Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром | 0,200/0,5 | 8,46 | 8,84 | 46,82 | 303 | 55,27 | 0,18 | 1,25 | 0,2 | 134,07 | 202,41 | 55,22 | 1,49 |
| 2 | 305 | Бутерброд с сыром Российским | 0,030/0,15/5 | 5,75 | 9,41 | 15,46 | 171 | 75,85 | 0,04 | 0,1 | 0,63 | 138,3 | 95,45 | 9,17 | 0,52 |
| 3 | 685 | Чай витамин, «Валетеком» с Са и Mg 10 г | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| 4 | 627 | Яблоко св. | 0,100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | | | | | | | | |
| | | Итого по группе | 0,555 | 14,41 | 18,3 | 76,01 | 527 | 216,12 | 0,43 | 15,45 | 2,55 | 411,47 | 306,1 | 77,79 | 2,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 128 | Щи по-уральски с перловкой и сметаной на м/б | 0,250 | 3,81 | 3,97 | 9,74 | 97 | 226,12 | 0,08 | 13,28 | 0,39 | 55,45 | 131,89 | 25,61 | 0,92 |
| 2 | 456 | Зразы рубленные из говядины | 0,075 | 8,38 | 11,81 | 7,36 | 169 | 8,75 | 0,05 | 2,3 | 4,15 | 30,86 | 96,84 | 16,85 | 0,87 |
| 3 | 960 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 4 | 541 | Рагу овощное (3й вар) | 0,150 | 2,6 | 8,01 | 14 | 142 | 386,73 | 0,07 | 10,01 | 2,95 | 35,5 | 78,84 | 28,12 | 0,99 |
| 5 | 576 | Гарнир из са помидоров (6 вар) | 0,065 | 0,27 | 0,05 | 0,95 | 6 | 33,25 | 0,01 | 5,62 | 0,17 | 3,5 | 6,5 | 5 | 0,22 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 7 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,030 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 8 | 638 | Компот из вишни | 0,200 | 1,66 | 0 | 37,56 | 155 | 186,56 | 0,03 | 0,64 | 1,76 | 60,66 | 46,72 | 35,57 | 1,08 |
| | | Итого по группе | 0,805 | 21 | 28,56 | 94,43 | 728 | 874,36 | 0,32 | 31,85 | 10,16 | 203,07 | 428,64 | 129,47 | 5,59 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 388 | Котлеты и/л биточки рыбные из трески | 0,100 | 9,74 | 5,06 | 11,63 | 133 | 3,43 | 0,06 | 0,3 | 4,1 | 38,34 | 129,91 | 21,61 | 0,7 |
| 2 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 3 | 516 | Макаронные изделия отварные | 0,150 | 3,54 | 5,38 | 19,11 | 146 | 39,18 | 0,03 | 0 | 0,56 | 4,13 | 23,44 | 5,13 | 0,37 |
| 4 | 576 | Гарнир из соевых огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,2 | 0,02 | 0,42 | 3 | 1,25 | 0 | 0,62 | 0,02 | 5,75 | 6 | 3,5 | 0,15 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 6 | 685 | Чай витамин | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| | | Итого по группе | 0,550 | 17,39 | 18,85 | 58,26 | 473 | 159,65 | 0,32 | 14,82 | 4,9 | 172,36 | 160,96 | 44,79 | 2,66 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
|----------------|----------|-------|-------|----------|-----------|---------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | 0,555 | 14,41 | 18,3 | 76,01 | 527 | 216,12 | 0,43 | 15,45 | 2,55 | 411,47 | 306,1 | 77,79 | 2,84 |
| Обед | 0,805 | 21 | 28,56 | 94,43 | 728 | 874,36 | 0,32 | 31,85 | 10,16 | 203,07 | 428,64 | 129,47 | 5,59 |
| Ужин | 0,550 | 17,39 | 18,85 | 58,26 | 473 | 159,65 | 0,32 | 14,82 | 4,9 | 172,36 | 160,96 | 44,79 | 2,66 |
| Итого за день: | 1,910 | 42,98 | 53,27 | 206,33 | 1493 | 1134,48 | 0,81 | 47,9 | 13,43 | 865,99 | 933,74 | 237,96 | 8,88 |

Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2023 г

Примерное двух-дневное меню для обучающихся 12 лет и старше

2-я неделя/2. Вторник

| № п/п | № рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 437 | Гуляш из цыплят-бройлеров | 0,120 | 15,07 | 18,58 | 4,92 | 243 | 48,37 | 0,08 | 0,64 | 0,53 | 27,83 | 72,1 | 16,63 | 1,04 |
| 2 | 508 | Каша пшеничная рассыпчатая | 0,100 | 5,64 | 5,84 | 25,39 | 177 | 0,93 | 0,13 | 0 | 0,42 | 13,28 | 133,86 | 89,29 | 2,97 |
| 3 | 576 | Гарнир из огурцов свежих (6 вар) | 0,065 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 1,5 | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 5 | 685 | Чай с сахаром | 0,200/15 | 0,03 | 0,01 | 14,98 | 60 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 10,26 | 1,15 | 2,64 | 0,15 |
| Итого по группе | | | 0,530 | 20,69 | 17,64 | 69,92 | 531 | 147,01 | 0,26 | 3,82 | 1,42 | 70,58 | 275,97 | 125,97 | 4,97 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 110 | Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной | 0,250/0,010 | 3,29 | 4,34 | 9,66 | 107 | 192,69 | 0,07 | 11,41 | 1,35 | 52,91 | 124,23 | 28,39 | 1,22 |
| 2 | 388 | Котлеты или биточки рыбные из трески | 0,075 | 9,74 | 5,06 | 11,63 | 133 | 3,43 | 0,06 | 0,3 | 4,1 | 38,34 | 129,91 | 21,61 | 0,7 |
| 3 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 4 | 520 | Картофельное пюре | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 | 48,08 | 0,15 | 20,79 | 0,22 | 14,17 | 78,79 | 29,05 | 1,15 |
| 5 | 576 | Гарнир из кукурузы консервированной | 0,065 | 0,55 | 0 | 2,8 | 14 | 0 | 0 | 1,21 | 0 | 1,34 | 12,85 | 2,25 | 0,09 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 7 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,030 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 8 | 636 | Компот из апельсинов 1 | 0,200 | 0,63 | 0,14 | 45,59 | 190 | 5,6 | 0,03 | 16,8 | 0,14 | 29,27 | 16,1 | 10,05 | 0,33 |
| Итого по группе | | | 0,845 | 21,38 | 20,9 | 114,64 | 763 | 282,75 | 0,39 | 50,51 | 6,61 | 153,13 | 429,73 | 109,67 | 5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 485 | Голубцы ленивые | 0,100 | 7,86 | 9,1 | 6,15 | 140 | | | | | | | | |
| 2 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,100 | 5,64 | 5,84 | 25,39 | 177 | 0,93 | 0,13 | 0 | 0,42 | 13,28 | 133,86 | 89,29 | 2,97 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 4 | 686 | Чай с лимоном | 0,200/15/7 | 0,09 | 0,02 | 15,19 | 62 | 0,14 | 0 | 2,81 | 0,02 | 13,06 | 2,69 | 3,48 | 0,19 |
| 5 | 627 | Яблоко с кв. | 0,100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | | | | | | | | |
| Итого по группам питающихся | | | 0,552 | 22,22 | 23,91 | 63,05 | 585 | 154,91 | 0,1 | 3,35 | 1,14 | 277,63 | 300,61 | 40,09 | 1,3 |

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
|----------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 0,530 | 20,69 | 17,64 | 69,92 | 531 | 147,01 | 0,26 | 3,82 | 1,42 | 70,58 | 275,97 | 125,97 | 4,97 |
| Обед | 0,845 | 21,38 | 20,9 | 114,64 | 763 | 282,75 | 0,39 | 50,51 | 6,61 | 153,13 | 429,73 | 109,67 | 5 |
| Ужин | 0,552 | 22,22 | 23,91 | 63,05 | 585 | 154,91 | 0,1 | 3,35 | 1,14 | 277,63 | 300,61 | 40,09 | 1,3 |
| Итого за день: | 1,927 | 50,68 | 47,69 | 212,6 | 1525 | 476,18 | 0,77 | 57,07 | 9,2 | 482,61 | 917,2 | 269,38 | 10,57 |

Разработано ИП Дюдя Е.В.



Архангельск 2023 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

2-я неделя/3. Среда

| № п/п | № рецептур | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 388 | Котлеты или биточки рыбные из трески | 0,100 | 9,74 | 5,06 | 11,63 | 133 | 3,43 | 0,06 | 0,3 | 4,1 | 38,34 | 129,91 | 21,61 | 0,7 |
| 2 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 3 | 516 | Макаронные изделия отварные | 0,150 | 3,54 | 5,38 | 19,11 | 146 | 39,18 | 0,03 | 0 | 0,56 | 4,13 | 23,44 | 5,13 | 0,37 |
| 4 | 576 | Гарнир из соленых огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,2 | 0,02 | 0,42 | 3 | 1,25 | 0 | 0,62 | 0,02 | 5,75 | 6 | 3,5 | 0,15 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 6 | 685 | Чай витамин | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| Итого по группе | | | 0,550 | 17,39 | 18,85 | 58,26 | 473 | 159,65 | 0,32 | 14,82 | 4,9 | 172,36 | 160,96 | 44,79 | 2,66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 139 | Суп картофельный с горохом | 0,250 | 3,41 | 4,25 | 16,25 | 108 | 201,95 | 0,11 | 5,98 | 0,22 | 30,71 | 66,46 | 27,77 | 1,31 |
| 2 | 451 | Шницели из говядины | 0,075 | 11,27 | 9,05 | 11,66 | 172 | 31,33 | 0,06 | 0,93 | 0,04 | 25,63 | 110,82 | 20,05 | 1,04 |
| 3 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 4 | 534 | Капусты свежая тушеная | 0,150 | 3,12 | 5,03 | 8,67 | 117 | 109,27 | 0,04 | 23,02 | 0,37 | 91,75 | 63,3 | 34,56 | 1,31 |
| 5 | 576 | Гарнир из консер горошка | 0,065 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 | 25 | 0,05 | 5 | 0,1 | 10 | 31 | 10,5 | 0,35 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 7 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,030 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 8 | 631 | Компот из свежих яблок | 0,200 | 0,24 | 0,24 | 35,82 | 148 | 3 | 0,02 | 2,58 | 0,12 | 16,89 | 6,6 | 6,82 | 1,41 |
| Итого по группе | | | 0,805 | 23,87 | 23,39 | 100,47 | 724 | 403,5 | 0,36 | 37,51 | 2,01 | 192,08 | 346,03 | 118,02 | 6,93 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 443 | Плов со свиной | 0,200 | 14,65 | 29,08 | 36,63 | 505 | | | | | | | | |
| 2 | 576 | Гарнир из свежих огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 1,5 | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 4 | 685 | Чай витамин с лимоном | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| 5 | 627 | Яблоков.св. | 0,100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | | | | | | | | |
| Итого по группе | | | 0,595 | 17,22 | 16,77 | 65,46 | 483 | 158,65 | 0,43 | 17,03 | 2,85 | 197,77 | 280,69 | 140,46 | 5,42 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | |
| Группа | | | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| Завтрак | | | 0,550 | 17,39 | 18,85 | 58,26 | 473 | 159,65 | 0,32 | 14,82 | 4,9 | 172,36 | 160,96 | 44,79 | 2,68 |
| Обед | | | 0,805 | 23,87 | 23,39 | 100,47 | 724 | 403,5 | 0,36 | 37,51 | 2,01 | 192,08 | 346,03 | 118,02 | 6,93 |
| Ужин | | | 0,595 | 17,22 | 16,77 | 65,46 | 483 | 158,65 | 0,43 | 17,03 | 2,85 | 197,77 | 280,69 | 140,46 | 5,42 |
| Итого за день: | | | 1,950 | 58,46 | 58,96 | 189,93 | 1446 | 607,15 | 1,18 | 54,23 | 9,31 | 603,44 | 713,99 | 233,81 | 10,19 |



Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2023 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

2-я неделя/4. Четверг

| № п/п | № рецептур | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|------------|---|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 485 | Голубцы ленивые | 0,100 | 7,86 | 9,1 | 6,15 | 140 | | | | | | | | |
| 2 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,100 | 5,64 | 5,84 | 25,39 | 177 | 0,93 | 0,13 | 0 | 0,42 | 13,28 | 133,86 | 89,29 | 2,97 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 4 | 686 | Чай с лимоном | 0,200/15/7 | 0,09 | 0,02 | 15,19 | 62 | 0,14 | 0 | 2,81 | 0,02 | 13,06 | 2,69 | 3,48 | 0,19 |
| 5 | 627 | Яблоко св. | 0,100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | | | | | | | | |
| Итого по группе | | | 0,552 | 22,22 | 23,91 | 63,05 | 585 | 154,91 | 0,1 | 3,35 | 1,14 | 277,63 | 300,61 | 40,09 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 124 | Щи из св. капусты, картофелем и сметаной на к/б | 0,250/10 | 2,72 | 2,94 | 7,78 | 73 | 188,67 | 0,06 | 20,31 | 1,3 | 51,99 | 249,49 | 31,07 | 0,81 |
| 2 | 487 | Цыпленок отварные | 0,075 | 16,15 | 10,52 | 0,55 | 177 | 23,85 | 0,05 | 3,24 | 0,29 | 20 | 89,98 | 14,08 | 1,02 |
| 3 | 583 | Соус паровой на курином бульоне | 0,050 | 0,56 | 3,12 | 3,93 | 39 | 26,13 | 0,01 | 0,12 | 0,07 | 4,35 | 53,71 | 2,87 | 0,05 |
| 4 | 508 | Каша рисов рассыпчатая | 0,100 | 2,36 | 5,29 | 24,65 | 155 | 39,18 | 0,02 | 0 | 0,19 | 6,52 | 51 | 17,34 | 0,34 |
| 5 | 576 | Гарнир из св. помидоров (6 вар) | 0,065 | 0,27 | 0,05 | 0,95 | 6 | 33,25 | 0,01 | 5,62 | 0,17 | 3,5 | 6,5 | 5 | 0,22 |
| 6 | 1011 | Хлеб ржаной порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 7 | 1012 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 8 | 638 | Компот из сушеных груш | 0,200 | 0,92 | 0,24 | 45 | 188 | 0 | 0,01 | 1,38 | 0,16 | 52,26 | 36,8 | 28,37 | 0,78 |
| Итого по группе | | | 0,810 | 27,24 | 22,76 | 107,64 | 760 | 311,38 | 0,24 | 30,67 | 2,93 | 155,12 | 554,38 | 117,03 | 4,72 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 437 | Гуляш из цыплят-бройлеров | 0,120 | 15,07 | 18,58 | 4,92 | 243 | 48,37 | 0,08 | 0,64 | 0,53 | 27,83 | 72,1 | 16,63 | 1,04 |
| 2 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,100 | 5,64 | 5,84 | 25,39 | 177 | 0,93 | 0,13 | 0 | 0,42 | 13,28 | 133,86 | 89,29 | 2,97 |
| 3 | 576 | Гарнир из огурцов свежих (6 вар) | 0,065 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 1,5 | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 5 | 685 | Чай с сахаром | 0,200/15 | 0,03 | 0,01 | 14,98 | 60 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 10,26 | 1,15 | 2,64 | 0,15 |
| Итого по группе | | | 0,530 | 20,69 | 17,64 | 69,92 | 531 | 147,01 | 0,26 | 3,82 | 1,42 | 70,58 | 275,97 | 125,97 | 4,97 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
|----------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | 0,552 | 22,22 | 23,91 | 63,05 | 585 | 154,91 | 0,1 | 3,35 | 1,14 | 277,63 | 300,61 | 40,09 | 1,3 |
| Обед | 0,810 | 27,24 | 22,76 | 107,64 | 760 | 311,38 | 0,24 | 30,67 | 2,93 | 155,12 | 554,38 | 117,03 | 4,72 |
| Ужин | 0,530 | 20,69 | 17,64 | 69,92 | 531 | 147,01 | 0,26 | 3,82 | 1,42 | 70,58 | 275,97 | 125,97 | 4,97 |
| Итого за день: | 1,892 | 52,65 | 50,91 | 214,23 | 1567 | 636,32 | 0,8 | 62,02 | 7,84 | 698,13 | 860,62 | 203,75 | 6,4 |

Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2023 г

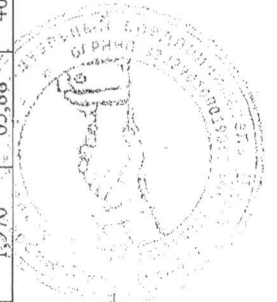


Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

2-я неделя/5. Пятница

| № п/п | № рецептур | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 443 | Плов со свинойной | 0,200 | 14,65 | 29,08 | 36,63 | 505 | | | | | | | | |
| 2 | 576 | Гарнир из свежих огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 1,5 | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 4 | 685 | Чай витамин с лимоном | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| 5 | 627 | Яблоко в.в. | 0,100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | | | | | | | | |
| | | Итого по группе | 0,595 | 17,22 | 16,77 | 65,46 | 483 | 158,65 | 0,43 | 17,03 | 2,85 | 197,77 | 280,69 | 140,46 | 5,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 147 | Суп с макаронами на курином бульоне | 0,250 | 3,59 | 2,91 | 17,4 | 105 | 176,4 | 0,04 | 0,87 | 1,49 | 22,76 | 271,69 | 19,33 | 0,47 |
| 2 | 436 | Жаркое по-домашнему из говядины | 0,250 | 28,73 | 9,99 | 21,84 | 300 | 28,71 | 0,26 | 9,46 | 3,19 | 32,01 | 356,29 | 73,53 | 3,95 |
| 3 | 576 | Гарнир из консервированного горошка | 0,065 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 | 25 | 0,05 | 5 | 0,1 | 10 | 31 | 10,5 | 0,35 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 5 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,050 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,5 | 0,09 | 0 | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 6 | 707 | Сок виноградный | 0,200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0 | 0,04 | 4 | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| | | Итого по группе | 0,825 | 40,05 | 14,24 | 106,55 | 722 | 230,61 | 0,51 | 19,33 | 6,21 | 128,27 | 781,48 | 149,06 | 7,85 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 388 | Котлеты биточки рыбные из трески | 0,100 | 9,74 | 5,06 | 11,63 | 133 | 3,43 | 0,06 | 0,3 | 4,1 | 38,34 | 129,91 | 21,61 | 0,7 |
| 2 | 96 | Масло сладко-сливочное | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 3 | 516 | Макаронные изделия отварные | 0,150 | 3,54 | 5,38 | 19,11 | 146 | 39,18 | 0,03 | 0 | 0,56 | 4,13 | 23,44 | 5,13 | 0,37 |
| 4 | 576 | Гарнир из соленых огурцов (6 вар) | 0,065 | 0,2 | 0,02 | 0,42 | 3 | 1,25 | 0 | 0,62 | 0,02 | 5,75 | 6 | 3,5 | 0,15 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,030 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 0 | 0,03 | 0 | 0,27 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 6 | 685 | Чай витамин | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 13,73 | 53 | 85 | 0,21 | 14,1 | 1,72 | 139,1 | 8,24 | 13,4 | 0,83 |
| | | Итого по группе | 0,550 | 17,39 | 18,85 | 58,26 | 473 | 159,65 | 0,32 | 14,82 | 4,9 | 172,36 | 160,96 | 44,79 | 2,66 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| | | Завтрак | 0,595 | 17,22 | 16,77 | 65,46 | 483 | 158,65 | 0,43 | 17,03 | 2,85 | 197,77 | 280,69 | 140,46 | 5,42 |
| | | Обед | 0,825 | 40,05 | 14,24 | 106,55 | 722 | 230,61 | 0,51 | 19,33 | 6,21 | 128,27 | 781,48 | 149,06 | 7,85 |
| | | Ужин | 0,550 | 17,39 | 18,85 | 58,26 | 473 | 159,65 | 0,32 | 14,82 | 4,9 | 172,36 | 160,96 | 44,79 | 2,66 |
| | | Итого за день: | 1,970 | 65,88 | 40,16 | 200,05 | 1436 | 435,68 | 1,06 | 39,1 | 10,23 | 584,94 | 1273,67 | 323,26 | 13,87 |

Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2023 г

Ведомость контроля за рационом питания

| № | Наименование | Ед. изм. | Рекомендуемое суточное | | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | Всего | Сред, сут. |
|----|------------------------------|----------|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|------------|
| | | | Брутто | Нетто | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной (ржано-пшени) | кг | 0,08 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,41 | 0,034 |
| 2 | Хлеб пшеничный | кг | 0,15 | 0,15 | 0,076 | 0,06 | 0,071 | 0,06 | 0,06 | 0,069 | 0,085 | 0,085 | 0,06 | 0,068 | 0,824 | 0,069 |
| 3 | Сухари | кг | 0 | 0 | 0,012 | 0,004 | 0,006 | 0 | 0,006 | 0 | 0,015 | 0,015 | 0,004 | 0 | 0,062 | 0,005 |
| 4 | Мука пшеничная | кг | 0 | 0 | 0,004 | 0,003 | 0 | 0,003 | 0,002 | 0,004 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,005 | 0,045 | 0,004 |
| 5 | Крупы, бобовые | кг | 0,045 | 0,045 | 0,044 | 0,08 | 0,01 | 0,034 | 0,055 | 0,055 | 0,045 | 0,01 | 0,041 | 0,045 | 0,424 | 0,035 |
| 6 | Макаронные изделия | кг | 0,015 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,033 | 0 | 0,02 | 0,173 | 0,014 |
| 7 | Картофель | кг | 0,25 | 0,188 | 0 | 0,075 | 0,173 | 0,062 | 0,335 | 0,048 | 0,168 | 0,05 | 0,03 | 0,133 | 1,48 | 0,123 |
| 8 | Овощи свежие, зелень | кг | 0,35 | 0,28 | 0,11 | 0,061 | 0,097 | 0,22 | 0,168 | 0,229 | 0,155 | 0,268 | 0,116 | 0,17 | 1,924 | 0,16 |
| 9 | Фрукты (плоды) сухие | кг | 0,015 | 0,015 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,032 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0,164 | 0,014 |
| 10 | Соки плодоовощные | кг | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 0,067 |
| 11 | Мясо жилованное | кг | 0,077 | 0,07 | 0,076 | 0,079 | 0,044 | 0 | 0,108 | 0,04 | 0 | 0,112 | 0 | 0,17 | 0,629 | 0,052 |
| 12 | Печень говяжья | кг | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,087 | 0,007 |
| 13 | Цыпята 1 кат, потрошенные | кг | 0,04 | 0,035 | 0 | 0 | 0 | 0,094 | 0 | 0 | 0,052 | 0 | 0,094 | 0 | 0,265 | 0,022 |
| 14 | Рыба-филе | кг | 0,06 | 0,058 | 0 | 0,025 | 0,091 | 0 | 0 | 0 | 0,049 | 0 | 0 | 0 | 0,267 | 0,022 |
| 15 | Колбасные изделия | кг | 0,015 | 0,0147 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0,01 |
| 16 | Молоко (мдлж 2,5%, 3,2%) | кг | 0,3 | 0,3 | 0,245 | 0,2 | 0,008 | 0,1 | 0,296 | 0,109 | 0,237 | 0,021 | 0 | 0,212 | 1,624 | 0,135 |
| 17 | Кисломолочные продукты | кг | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 |
| 18 | Творог (мдлж не более 9%) | кг | 0,05 | 0,05 | 0 | 0,093 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,093 | 0 | 0,186 | 0,016 |
| 19 | Сыр | кг | 0,01 | 0,0098 | 0,015 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,015 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,033 | 0,003 |
| 20 | Сметана | кг | 0,01 | 0,01 | 0,037 | 0,004 | 0 | 0,001 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,14 | 0 | 0,123 | 0,01 |
| 21 | Масло сливочное | кг | 0,03 | 0,03 | 0,024 | 0,03 | 0,03 | 0,017 | 0,027 | 0,02 | 0,026 | 0,032 | 0,024 | 0,013 | 0,298 | 0,025 |
| 22 | Масло растительное | кг | 0,015 | 0,015 | 0 | 0 | 0,002 | 0,006 | 0 | 0,015 | 0,008 | 0,004 | 0,002 | 0,009 | 0,054 | 0,005 |
| 23 | Сахар | кг | 0,04 | 0,04 | 0,025 | 0,036 | 0,035 | 0,04 | 0,029 | 0,04 | 0,058 | 0,039 | 0,042 | 0,005 | 0,403 | 0,034 |
| 24 | Кондитерские изделия | кг | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,39 | 0,033 |
| 25 | Чай | кг | 0,0004 | 0,0004 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,01 | 0,001 |
| 26 | Какао | кг | 0,0012 | 0,0012 | 0 | 0 | 0 | 0,016 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,032 | 0,003 |
| 27 | Соль | кг | 0,005 | 0,005 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,048 | 0,004 |
| 28 | Другая | кг | 0 | 0 | 0,542 | 0,425 | 0,425 | 0,286 | 0,282 | 0,496 | 0,41 | 0,559 | 0,501 | 0,292 | 5,1797 | 0,433 |
| 29 | Фрукты (плоды) свежие | кг | 0,2 | 0,185 | 0,02 | 0,02 | 0,107 | 0,17 | 0 | 0 | 0,07 | 0,06 | 0,007 | 0 | 0,639 | 0,053 |
| 30 | Концентрат напитка «Валитек» | кг | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,11 | 0,009 |
| | | | | | 1,957 | 2,012 | 2,050 | 1,910 | 1,927 | 1,950 | 1,892 | 1,970 | 1,982 | 1,970 | 19,826 | 1,982 |



[Handwritten signature]

Разработано ИП Дюдя Е.В.

Архангельск 2023г.